

Herinneringsmozaïek



Auteur: Ambrosius Duuk

Herinneringsmozaïek

Thema: Herstelverhaal samenstellen

Vorm: Knippen/plakken

Energie: Laag

Instructie:

Verdeel een blad in 9 vakken.

Kies 9 woorden of beelden die bij je verhaal horen (bijv. angst, leegte, hoop, kracht, controle).

Schrijf of plak bij elk een symbool, kleur of herinnering.

Reflectievragen:

- Wat valt op in je mozaïek?
- Wat is er veranderd?
- Wat vraagt nog ruimte?

👉 Te gebruiken als kunstzinnige verwerking, dagboekblad of in therapie